

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU
MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

LOVRO ĆELIĆ

SUSTAV NATJECANJA U PLIVANJU

ZAVRŠNI RAD

ČAKOVEC, rujan 2019.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU
MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

LOVRO ČELIĆ

SUSTAV NATJECANJA U PLIVANJU
THE COMPETITION SYSTEMS IN SWIMMING

ZAVRŠNI RAD

Mentor:

doc. dr. sc. Nevenka Breslauer, prof. v. š.

ČAKOVEC, rujan 2019.

SAŽETAK

U ovom radu obradit će se sustavi natjecanja u plivanju od klupskog natjecanja do službenih državnih, europskih i svjetskih natjecanja prema dobnim skupinama. Osvrnut će se na povijesni aspekt razvoja plivanja u Hrvatskoj, Europi i svijetu te spomenuti najznačajnije uspjehe hrvatskog plivanja. Opisat će se plivačke tehnike u kojima se plivači natječu te dužine plivanja i načini plivanja obzirom na veličinu bazena u kojima se natjecanje odvija. U sklopu sustava natjecanja u plivanju detaljnije će se pojasniti način funkcioniranja natjecanja s obzirom na dobne kategorije u nadležnosti Hrvatskog plivačkog saveza te sustav kvalifikacija na višu razinu natjecanja (sustav kvalifikacija). Opisat će se i prikazati način i provedba natjecanja u daljinskom plivanju u otvorenim vodama za koje je zadužen Hrvatski savez za daljinsko plivanje. Plivački objekti neophodni su za rekreaciju, treninge, natjecanja. Analizirat i obradit će se plivački objekti s područja sjeverozapadne Hrvatske te će se osvrnuti i prikazati njihov mogući turistički potencijal za tu regiju.

Ključne riječi: *plivanje, sustavi natjecanja, plivačke tehnike, daljinsko plivanje*

SADRŽAJ

SADRŽAJ.....	4
1. UVOD.....	5
2. Povijest plivanja u Hrvatskoj.....	7
3. Plivačke tehnike.....	9
3.1. Slobodan način plivanja (kraul tehnika)	9
3.2. Leđni način plivanja.....	10
3.3. Prsni način plivanja.....	11
3.4. Delfin način plivanja.....	12
4. Sustavi natjecanja u plivanju	14
4.1. Dobne kategorije	14
4.2. Sustav natjecanja pod HPS-om.....	16
4.2.1. Kvalifikacijski sustav	17
4.3. Otvoreno prvenstvo Hrvatske	17
4.4. Prvenstvo Hrvatske u 25 m bazenima.....	18
4.5. Prvenstvo Hrvatske za dobne skupine	19
4.6. Prvenstvo Hrvatske za kadete	21
4.7. Ekipno prvenstvo	22
4.8. Prvenstvo Hrvatske za veterane	24
4.9. Regionalno prvenstvo Hrvatske	25
5. Daljinsko plivanje.....	28
5.1. Regionalna natjecanja	28
5.2. Državna natjecanja.....	28
5.3. Cro Cup.....	30
5.4. Međunarodna natjecanja	31

5.5. Kalendar natjecanja.....	31
6. Plivački objekti u sjeverozapadnoj Hrvatskoj	33
7. Zaključak	34
8. Literatura	36

1. UVOD

Plivanje je suvremenom čovjeku jednako potrebno kao i hodaње i trčanje. Ta spoznaja svakim danom je sve prisutnija, a proizlazi iz činjenice da je plivanje tjelesna aktivnost koja na sveobuhvatan način stimulira svestran i skladan čovjekov razvitak. Vještina plivanja je potreba čovjeka iz prapovijesti. Jednom naučena, ta vještina, postaje trajna čovjekova svojina stoga je poželjno što ranije naučiti plivati. Plivanje je jedna od najzdravijih tjelesnih aktivnosti, pozitivno i kompleksno utječe na sve organe i njihove funkcije, a posebno na lokomotorni, respiratorni, kardiovaskularni, metabolički i živčani sustav. Pridonosi jačanju općeg zdravlja, povećanju otpornosti organizma, poboljšanju funkcionalnih i motoričkih čovjekovih sposobnosti. Znanje plivanja omogućuje bavljenje i drugim sportskim i sportsko rekreativnim aktivnostima i disciplinama: veslanjem, jedrenjem, skijanjem na vodi, podvodnim ribolovom, vaterpolom i sl. (Findak, 1986).

Čovjek je kroz povijest koristio različite tehnike plivanja kao način prelaska vodenih prepreka i prelaženje iz jednog područja u drugo. Plivanje su ljudi koristili od davnina međutim tek su istočne civilizacije ostavile tragove na kojima se vidi kako je to izgledalo. Vještina plivanja bila je poznata kod starih Asiraca i Egipćana, u Rimu se plivanje smatralo vojničkom vještinom, a Grci su mu pridavali toliku pažnju da su ga uvrstili u obrazovanje. Prvi pisani zapis o plivanju potječe iz 1538. godine i napisan je na latinskom jeziku. Do kraja 18. stoljeća zabilježeni su mnogi zapisi o plivanju i njegovom doprinosu u tjelesnom odgoju.

Jedna od sedam vještina koju su morali znati budući vitezovi u srednjem vijeku bila je plivanje. U Francuskoj, u Parizu, 1760. godine otvoreno je prvo javno kupalište. Godine 1796. osnovano je prvo plivačko društvo u Upsali (Švedska). Polovinom 19. stoljeća započinju i prva natjecanja te dolazi do razvoja plivačkih tehnika. Plivanje kao natjecateljski sport u programu je od prvih modernih Olimpijskih igara 1896. godine u Ateni, a od 1912. godine pravo natjecanja imaju i žene što je potvrda da je plivanje kao sport već tada bio razvijen. Program plivačkih disciplina ustalio se na Olimpijskim igrama 1908. godine gdje se natjecalo u plivanju na 100, 400, 1500 metara slobodno, 100 metara leđno i 200 m prsno te 4 x 200 slobodno štafeta. Plivači koji su se u to

vrijeme isticali su američki plivači: Duke Kahanamoku (podrijetlom iz Havaja, prvi je demonstrirao slobodan način plivanja), J. Weissmueller (prvi preplivao 100 metara ispod minute), M. Spitz (na OI u Munchenu 1972. godine osvojio sedam zlatnih medalja). Europsko plivačko prvenstvo održava se od 1926. godine, a svjetsko od 1973. godine. FINA, odnosno Međunarodna federacija sportova na vodi, je kratica koja dolazi od punog naziva Federation Internationale de Natation, a utemeljena je 19. srpnja 1908. godine za vrijeme Olimpijskih igara u Londonu. U njezinom članstvu nalazi se 183 saveza, a Republika Hrvatska primljena je u članstvo 1992. godine

2. Povijest plivanja u Hrvatskoj

Prvi zapis o plivanju u Hrvatskoj objavljen je u časopisu *Gimnastika* 1893. godine. Prve plivačke priredbe organizirane su u sklopu turističke ponude grada Opatije 1895. godine i natjecali su se plivači iz Austrije i Mađarske. Na riječkoj Kantridi održano je 1906. godine prvo plivačko natjecanje na kojem su nastupali natjecatelji iz susjednih država, a 1914. godine osnovana je prva plivačka sekcija u Hrvatskom športskom klubu *Victorija* u Rijeci. Godine 1910. u Akademskom športskom klubu *Šišmiš* iz Samobora također se provodi umjetnost plivanja. Članovi tog kluba treniraju na bazenu tzv. Hidropatskoga kupališta izgrađenog 1908. godine. Prva plivačka organizacija u Hrvatskoj osnovana je u Zagrebu 1910. godine, a iste je godine na Savi u Zagrebu održano natjecanje u plivanju na 400 metara, 11 km i skokovima u vodu. Sljedeće godine članovi Plivačkog kluba priključuju se HAŠK-u i osnivaju plivačku sekciju u kojoj je član i Bogdan Žagar, prvi hrvatski plivač koji je plivao slobodnim načinom. Đorđe Medaković, član HAŠK-a, 1911. godine nastupa na međunarodnom natjecanju u Karlovyim Varyma gdje osvaja treće mjesto na 200 metara slobodnim načinom što je ujedno prvi međunarodni nastup i zapaženi uspjeh hrvatskih plivača.

Prva pravila plivanja na hrvatskom jeziku izradio je H. Wurth 1911. godine. Prvo plivačko prvenstvo Jugoslavije u momčadskoj kategoriji održano je 1921. godine na Bledu, najbolja je bila momčad sušačke *Victorije*, koja drži tu poziciju do 1927. godine kada prvenstvo preuzima splitski *Jadran*. Prvi hrvatski plivači koji su nastupili na OI 1924. godine su: Ivo Paveli, Ante Roje, Ivo Arčanin, Vlado Smokvina i Atilije Venturini. Za VIII. Mediteranske igre u Splitu (1979.) izgrađen je na Poljudu zatvoreni olimpijski bazen, a za Europsko prvenstvo u plivanju 1981. godine izgrađeni su otvoreni bazeni na Zvončacu i Zenti u Splitu. Plivanje se razvijalo i u drugim gradovima diljem Hrvatske pa je tako u Zagrebu tradiciju prijeratnog Marathona obnovio akademski plivački klub *Mladost* u Zagrebu dok je *Primorje* u Rijeci nastavilo tradiciju *Victorije*. Najveći plivački uspjeh ostvaren je na OI 1968. godine u Mexico Cityu gdje Đurđica Bjedov osvaja zlatnu i srebrnu medalju na 100 i 200 metara prsnom tehnikom (www.enciklopedija.hr/natuknica).

Hrvatski plivački savez primljen je 1992. godine u članstvo FINE. Plivač Miloš Milošević na 50 m delfin osvojio je 3. mjesto na Europskom prvenstvu 1993. godine, a 1998. u istoj disciplini ruši svjetski rekord s vremenom od 23.30 sekundi. Plivač Gordan Kožulj član zagrebačke *Mladosti* osvaja na Europskom prvenstvu 1999. godine dvije srebrne medalje na 100 i 200 metara leđno, 2000. godine prvo mjesto na 200 metara, a 2001. na Svjetskom kupu prvo mjesto na 100 metara s vremenom od 52.44 sekunde i 200 metara leđno s rezultatom od 1:52.62. Bivši glavni tajnik Hrvatskog plivačkog saveza Tomislav Karlo osvaja prvo mjesto na Svjetskom kupu 1997. godine postavivši tako svjetski rekord na 50 metara leđno s vremenom 24.52. Olimpijske igre u Ateni 2004. godine obilježio je Duje Draganja plivač riječkog *Primorja* koji osvaja srebrnu medalju na 50 m slobodno s rezultatom 21.94 dok na svjetskom prvenstvu 2008. godine osvaja zlatnu medalju na 50 metara slobodno s vremenom 20.81 postavivši svjetski rekord (www.pkdubrava). Na Europskom prvenstvu 2009. godine osvaja zlatnu medalju na 100 metara mješovito te dvije srebrne (50 metara slobodno i 4 x 50 metara slobodno). Plivačica Sanja Jovanović članica dubrovačkog *Juga* (od 2011. godine riječkog *Primorja*) u razdoblju od 2007. do 2010. osvaja 5 zlatnih medalja na 50 i 100 metara leđno na europskim prvenstvima i time postavlja svjetski rekord tri puta.

3. Plivačke tehnike

Pod tehnikom plivanja podrazumijevamo različita kretanja u vodi s definiranim ciljem i strukturom kretanja. Načini svladavanja vodenih površina godinama se usavršavaju na osnovi empirijskih saznanja uspješnih natjecatelja. Tehnike plivanja dijelimo ovisno o položaju tijela, načinu vršenja kretanja i cilju aktivnosti. S obzirom na položaj tijela postoje tehnike u prsnom, leđnom i bočnom položaju.

U prsnom položaju plivaju se:

- kraul
- prsno
- delfin sportske tehnike
- leptir kao pomoćna tehnika u treningu.

Leđno plivanje ili leđna kraul tehnika "germanija", tj. prsno u leđnom položaju ili plivanje s kombinacijom nogu za leđni kraul. U bočnom položaju pliva se bočna tehnika s raznim varijantama. Uz ove tehnike plivanja postoje i različite varijante pliva: plivanje samo nogama ili samo rukama, uz moguće kombinacije (ruke kraul, noge delfin, itd.) te plivanje raznim tehnikama pod vodom (Volčanšek, 1996).

3.1. Slobodan način plivanja (kraul tehnika)

Kraul tehnika zahtijeva da tijelo plivača zauzima gotovo vodoravan položaj koji mu osigurava optimalan rad nogama i minimalne otpore. Kut napada tijela u odnosu na površinu vode varira u ovisnosti o dužini dionice. Kod sprinta iznosi od 0-3°, a kod dugog plivanja 4-8° što ovisi o brzini plivanja, položaju glave, sili proizvedenoj radom ruku i nogu i o položaju tijela. Glava je u produžetku tijela, a nivo vode prekriva liniju tjemena. Mjerenja kod iste brzine plivanja, ukazuju na to da su otpori osjetno veći kada je glava podignuta, a linija površine vode na obrvama. Uz nepovoljni otpor, podignuta glava zahtijeva dodatno angažiranu muskulaturu vrata i glave, što dovodi do smanjenja slobode kretanja ruku- ramenog zgloba. Podignuta glava na račun uvinuća trupa izaziva osjetno povećanje frontalnog otpora. Trup ima relativno stabilan položaj i vrši otklone oko uzdužne osi tijela ovisno o fazama rada ruku. Veličina otklona iznosi 45-50°, a kod

maksimalnih brzina se smanjuje na 25-30°. Fleksibilnost ramenog zgloba, sila mišića prsa i leđa te druge individualne osobine tehnike, uvjetuju veličinu otklona. Kut otklona je nešto veći na strani na kojoj se vrši udisaj. U kraul tehnici ruke u svim suvremenim varijantama plivanja ostvaruju glavnu propulzivnu silu, a to se manifestira pomicanjem plivača prema naprijed. Rad nogu, položaj glave i rotacija trupa zavise o radu ruku i vrše kompezatorne kretanje. (Volčanšek,1996.)

Zaveslaj rukama dijeli se u odnosu na radne efekte na propulzivni i retropulzivni dio.

- Propulzivni – radni dio zaveslaja može se dijeliti na faze: zahvaćanja, povlačenja, otiskivanje i izlaska ruke iz vode.
- Retropulzivni – pripremni dio zaveslaja sastoji se od prijenosa ruke kroz zrak i ulaska u vodu. U ovom dijelu zaveslaja samo je mali dio proizvedene sile usmjeren na kretanje naprijed.

Disanje je uvjetovano radom ruku, ramenog pojasa i glave. Odvija se u cjelovito neprekinutoj kretnji sinkronizirano s radom ruku. Uдах se vrši kroz usta, a izdah kroz usta i nos ovisno o tehnikama disanja.

Rad nogama u svim suvremenim varijantama kraul tehnike podređen je radu ruku i sekundarnog je značenja za propulziju. Kretanje nogama osigurava optimalni ravnotežni hidrodinamički položaj, dinamičku stabilnost te povećanje sile propulzije u pojedinim fazama zaveslaja. Osnovna kretnja nogama vrši se odozgo prema dolje i naziva se "udarac". Položaj je takav da su palčevi okrenuti prema unutra (plantarna fleksija) na što ih usmjerava i sam tok vode. (Volčanšek,1996.)

3.2. Leđni način plivanja

Tijelo plivača zauzima vodoravni leđni položaj kod kojeg se tijelo rotira oko uzdužne osi, a trup i kukovi su na površini, noge i stopala su pod vodom. Ovisno o brzini kojom plivač pliva, trup i ramena naizmjenično izlaze izvan vode. Važno je da trup, kukovi i noge ne vrše bočne otklone i da čine jedinstvenu cjelinu. Ramena se u

stalnom ritmu rotiraju oko uzdužne osi tijela lijevo – desno od 25-40°. Glava je tijekom cijelog ciklusa kretanja u nepromjenjivom položaju uz razne individualne nagibe. Nivo vode je oko ušiju. Visoki položaj glave dovodi do nepotrebnog opterećenja mišića vrata i ramena. Angažirana je nepotrebna muskulatura te je potrošnja kisika veća, a fleksibilnost ramenog zgloba osjetno manja. Posljedica takvog položaja je smanjena efikasnost rada ruku. Vratni mišići trebali bi biti olabavljeni. Kut tijela u odnosu na vodu iznosi 6-8°. Ruke su u leđnoj tehnici glavni propulzivni činioci i one svojim radom diktiraju ritam i brzinu rada nogu. Apsolutna krivulja kretanja ruku u toku ciklusa ovisi o individualnim predispozicijama. Moguće su razne varijante u odnosu na kut između podlaktice i nadlaktice.

Ciklus zaveslaja rada ruku u odnosu na prostorne parametre dijelimo na fazu zahvaćanja, povlačenja, otiskivanja, vađenja, prijenosa i uranjanja u vodu. Rad nogama kod leđne tehnike usmjeren je na održavanje visokog vodoravnog položaja tijela, koji osigurava hidrodinamičnost te male frontalne otpore. Osim toga, smanjuje se bočna kretnja trupa (otklone trupa od uzdužne osi) izazvana radom ruku, povećava snagu zaveslaja u nekim varijantama plivanja i doprinosi propulziji više nego kod kraul tehnike. Kretanje nogu kod leđne tehnike dijelimo u dvije faze. Pripremna faza vrši se kretanjem nogu od površine prema dolje. Glavna faza je "bičasti" udarac odozdo prema gore. Kukovi i natkoljenice nalaze se na površini vode (Volčanšek, 1985).

3.3. Prsni način plivanja

Prsni način plivanja ima položaj tijela ovisno o varijantama kojima pliva te s obzirom na to zauzima razne kutove napada tijela na površinu vode. Tijekom zaveslaja kut tijela mijenja se od najvećeg u momentu udara do najmanjeg u fazi zahvaćanja vode. Kod analizirane populacije vrhunskih plivača kut se kreće od 3-22°, ovisno o veličini napada razlikujemo dvije varijante prsne tehnike:

- tehnika plivanja po površini, tzv. površinski položaj tijela
- tehnika plivanja s oscilirajućim položajem tijela.

Važno je da, neovisno o varijanti plivanja, plivač zauzme što vodoravniji položaj tijela koji mu omogućava pravilan i efikasan rad nogama uz minimalni frontalni otpor. Za vrijeme zahvaćanja vode rukama lice je usmjereno naprijed, malo prema dolje pod kutom od 45° . U trenutku udaha dolazi do istezanja vrata i potiskivanja brade naprijed da bi se nakon udaha spustio potiljak i spustilo lice u vodu. Glava se kreće malom amplitudom ovisno o kretanju ramena odnosno s obzirom na varijantu kojom se pliva. Bitno je da se uključe optimalna muskulatura vrata jer u protivnom dolazi do iradijacije – širenja impulsa na okolnu muskulaturu vrata i ramena što ima za posljedicu veliku potrošnju kisika i pretjerani tonus muskulature.

Ruke u prsnom plivanju imaju isti doprinos kao i noge. Ruke diktiraju tempo, ritam plivanja, trenutak udaha, tj. glavni su činioci u suglašavanju rada nogu, ruku, disanja te značajno doprinose povećanju brzine plivanja. Kretanje se vrši simetrično i dijeli se na faze: zahvaćanja, povlačenja, otiskivanja i vraćanja ruke u početni položaj.

Rad nogama sastoji se od tri pripremne faze: retropulzivne (povlačenja), radne – propulzivne faze (otiskivanja), faze mirovanja (pauza u radu). Kretanja se vrše istovremeno i simetrično (Volčanšek, 1996).

3.4. Delfin način plivanja

Tijelo plivača u delfin načinu plivanja kreće se po sinusoidnoj putanji. Plivač nastoji proizvoditi valovite kretnje tijelom koja neće stvarati veliki frontalni otpor, a da ujedno dozvoljava efikasne udarce nogama. U tom kretanju veliku ulogu ima glava koja svojim kretanjem daje početni impuls valovitog kretanja tijela koje se prenosi na trup, kukove i na kraju stopala. Cijelo vrijeme tijelo treba biti u položaju na prsima.

Rad nogama kod delfin načina plivanja cijelo vrijeme je simetričan. Plivač izvodi dva udarca nogama za jedan ciklus zaveslaja ruku. Prvi udarac nogu prema dolje odvija se za vrijeme ulaska ruku u vodu i završava dok faza zahvaćanja vode nije još gotova. Drugi udarac nogu prema dolje započinje u trenutku povlačenja i otiskivanja vode. (Šiljeg, 2018). Zaveslaj počinje fazom zahvaćanja vode u kojem dlanovi vrše kretanju naprijed, u stranu i dolje. Položaj laktova je nešto viši od položaja dlanova.

Kretnja je jednolična i u trenutku kada su ramena i glava u najnižoj točki svoje parabole, blagim grčenjem laktova vrši se zahvaćanje vode.

4. Sustavi natjecanja u plivanju

Sustav natjecanja je vodič natjecanja od klupskog, lokalnog, regionalnog do državnog natjecanja i mogućeg nastupa u reprezentativnim selekcijama i/ili nastupa na međunarodnim natjecanjima. Sustavi natjecanja ovise o dobnim skupinama.

4.1. Dobne kategorije

S obzirom na spol i dob natjecatelje u plivanju dijelimo: na muškarce i žene; dobne skupine: početnici, mlađi kadeti, kadeti, mlađi juniori, juniori, mlađi seniori, seniori te veterani. Hrvatski plivački savez za cilj si je postavio stvaranje uspješnijih plivača, stoga je promijenio sustav dobnih kategorija 2010. godine. Ključni ciljevi u sklopu promjene sustava natjecanja su: usklađenje kalendara natjecanja, dugoročni razvoj natjecatelja te osiguravanje natjecanja za sve dobne razine natjecatelja. Mjera HPS-a doprinjela je da 24 % manje natjecatelja odustaje od plivanja zbog uvođenja novih- dodatnih dobnih kategorija. Svima je pružena prilika za ostvarivanje boljih rezultata.

Slika 1. Dugoročan plan razvoja plivača HPS-a

DUGOROČAN PLAN RAZVOJA PLIVAČA HPS-a	Učimo plivati i igramo se		POČETNICI B
	Učimo sve plivačke tehnike		MLAĐI KADETI
	Učimo i treniramo		KADETI
	Treniramo za natjecanja		MLAĐI JUNIORI JUNIORI
	Osvajamo medalje		MLAĐI SENIORI SENIORI
	Plivanjem do zdravlja		veterani

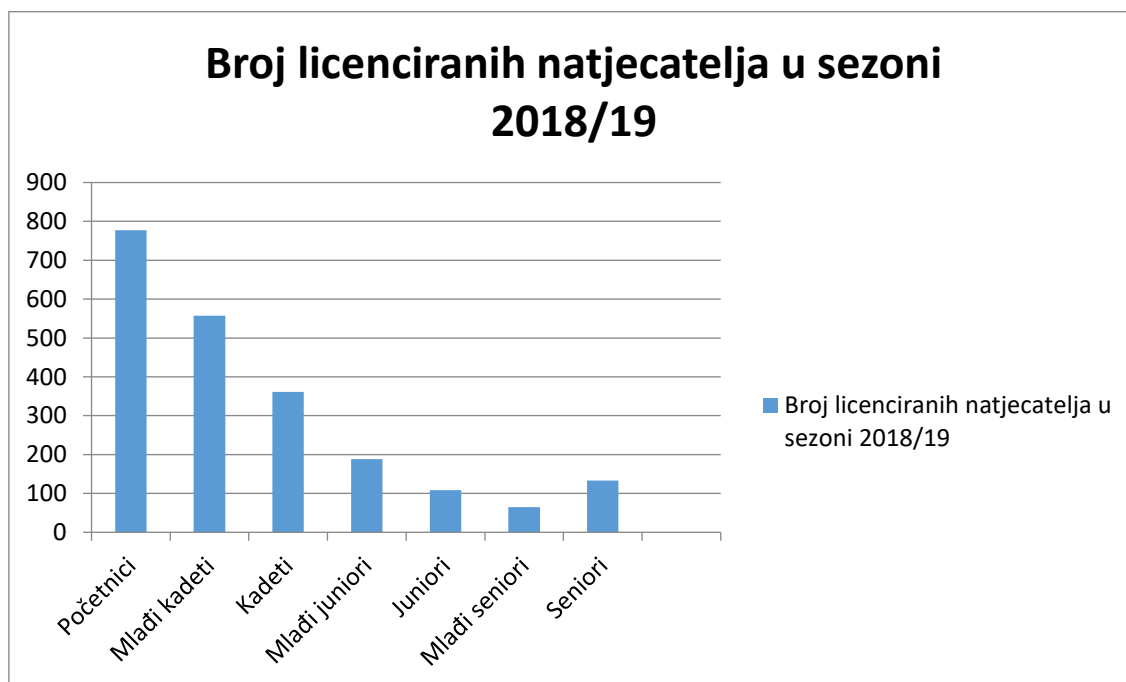
Izvor: <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/Sadrzaj/Dokumenti/Sustav2010.pdf>

Slika 2. Prikaz dobnih kategorija HPS-a

	KATEGORIJE	Ž	M
1.	Počelnici B	Do 9	Do 10
2.	Mlađi Kadeti	10	11-12
3.	Kadeti	11-12	13-14
4.	Mlađi Juniori	13-14	15-16
5.	Juniori	15-16	17 i 18
6.	Mlađi Seniori	17-18	19-20
7.	Seniori	19+	21+
8.	Veterani	25+	25+

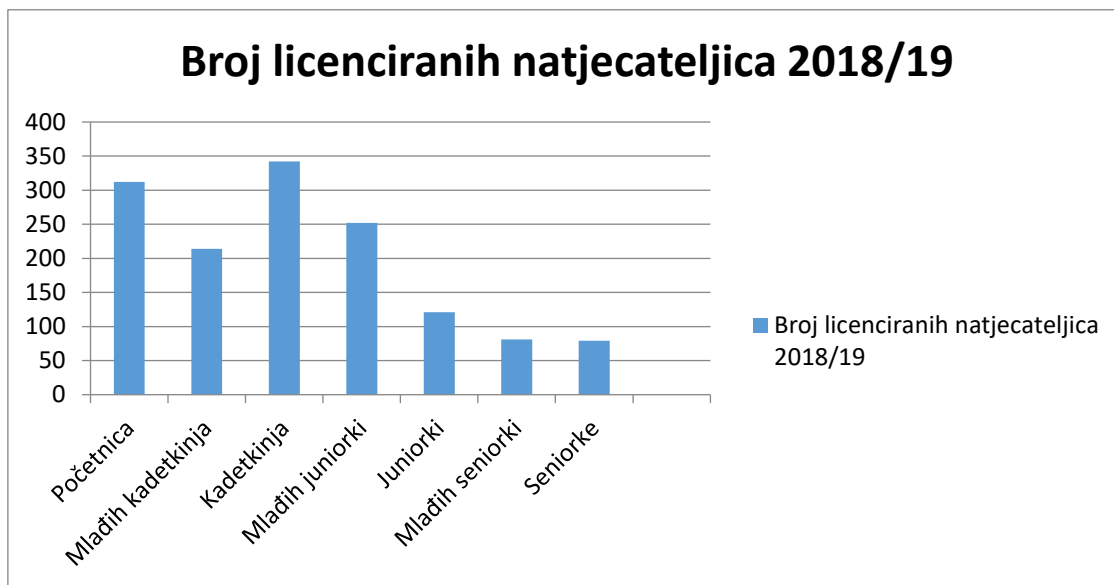
Izvor: <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/Sadrzaj/Dokumenti/Sustav2010.pdf>

Grafikon 1. Broj licenciranih natjecatelja u sezoni



(Izvor: <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/>)

Grafikon 2. Broj licenciranih natjecateljica



(Izvor: <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr>)

4.2. Sustav natjecanja pod HPS-om

Sustav natjecanja je pravilnik na razini Hrvatskog plivačkog saveza te se koristi za provedbu i organizaciju natjecanja u Republici Hrvatskoj.

- Klupska: za sve članove kluba po dobnim skupinama i spolu te pojedinačno i ekipno
- Gradska: natjecanja između klubova iz istog grada
- Županijska: između klubova iz iste županije
- Regionalna natjecanja (zimsko i ljetno): između klubova iz određenih regija po podijeli Hrvatskog plivačkog saveza
 - Regionalno prvenstvo
- Državna natjecanja: plivači klubova koji su zadovoljili predispozicije za nastupanje
 - Zimsko
 - Prvenstvo Hrvatske
 - Prvenstvo Hrvatske za dobne skupine
 - Ekipno prvenstvo
 - Ljetno
 - Prvenstvo Hrvatske

- Prvenstvo Hrvatske za dobne skupine

4.2.1. Kvalifikacijski sustav

Kvalifikacijske norme za nastup na državnom prvenstvu osigurale su visoku razinu kvalitete samih prvenstava. Sustav bodovanja uspješnosti klubova te limiti, određeni broj plivača i trenera usmjerio je na discipline koje su u hrvatskom plivanju pale u lagani zaborav. Pritom se to najviše odnosi na discipline 400 i 1500 metara slobodno, 200 metara leptir i 400 metara mješovito. Kako bi se povećao broj natjecatelja uvedeni su i B limiti. Rezultati koji zadovoljavaju B limite koriste se u slučaju da dovoljan broj natjecatelja ne ispliva A limit.

4.3. Otvoreno prvenstvo Hrvatske

Otvoreno prvenstvo Hrvatske održava se jednom godišnje u Hrvatskoj. Prilikom održavanja prvenstva natjecanje se odvija prema pravilima FINE, Općim propozicijama HPS-a i ovim propozicijama. Pravo nastupa na Otvorenom prvenstvu Hrvatske imaju svi uredno registrirani natjecatelji i natjecateljke HPS-a koji su zaključno s nedjeljom prije Prvenstva isplivali limite (limite utvrđuje IO HPS-a za tekuću sezonu). Na Otvorenom prvenstvu Hrvatske pravo nastupa imaju i svi strani natjecatelji koji su registrirani u plivačkom savezu koji je ujedino i član FINE. Članovi HPS-a koji su isplivali limit za određenu disciplinu HPS oslobađa od plaćanja startnine. Strani plivači biti će dužni platiti startninu ako tako odredi priređivač natjecanja.

Otvoreno prvenstvo Hrvatske održava se u 25 ili 50 metarskom bazenu s 8 ili 10 staza. Natjecanje ima jutarnje kvalifikacije i finalne utrke (A i B) u drugom dijelu dana, osim u disciplinama koje se plivaju kao direktna finala. U finalnom poretku natjecatelja prednost imaju rezultati ostvareni u A finalu. Pojedinaac na Prvenstvu može nastupiti u neograničenom broju disciplina.

Slika 3. Program natjecanja otvorenog prvenstva Hrvatske

1. DIO	2. DIO	3. DIO
800 m slobodno M*	100 m leptir ž	800 m slobodno ž*
200 m leđno ž	100 m leptir m	50 m prsno m
200 m leđno M	400 m slobodno ž	50 m prsno ž
100 m prsno ž	400 m slobodno m	200 m leptir m
100 m prsno m	50 m leđno ž	200 m leptir ž
200 m slobodno ž	50 m leđno m	100 m slobodno m
200 m slobodno M	200 m mješovito ž	100 m slobodno ž
400 m mješovito ž	200 m mješovito m	100 m leđno m
400 m mješovito M	50 m slobodno ž	100 m leđno ž
50 m leptir ž	50 m slobodno m	1500 m slobodno M*
50 m leptir m	200 m prsno ž	4x200m slobodno ž*
1500 m slobodno ž*	200 m prsno m	4x200m slobodno m*
4x100m slobodno m*	4x100m mješovito ž*	
4x100m slobodno ž*	4x100m mješovito ž*	

* direktno finale

Izvor: http://www.croswimspace.org/Sadrzaj/Dokumenti/2-2016Otvoreno_3.pdf

4.4. Prvenstvo Hrvatske u 25 m bazenima

Prvenstvo Hrvatske u 25 m održava se zimi prema Općim propozicijama HPS-a. Na natjecanju pravo nastupa imaju svi uredno registrirani natjecatelji i natjecateljice koji su od 1. listopada tekuće sezone, zaključno s nedeljom prije Prvenstva, isplivali limite (limite utvrđuje IO HPS-a za tekuću sezonu). Pliva se u 8 ili 10 staza. Natjecanje ima jutarnje kvalifikacije i finalne utrke (A i B finala) u drugom dijelu dana, osim u disciplinama koje se plivaju kao direktno finale. Pravo nastupa u finalnim utrkama određuje se prema dobnim skupinama. Seniori i mlađi seniori imaju pravo nastupa u A finalu dok juniori i mlađi juniori u A i B finalu. Prema rezultatima iz kvalifikacija u finalu A sudjeluje 8 (10) natjecatelja s najboljim rezultatom iz kvalifikacija dok u finalu B sljedećih 8 (10) iz kvalifikacija. U konačnom poretку rezultati ostvareni u finalu A imaju prednost prema onima ostvarenima u finalu B. U kategoriji mlađih juniora rezultati se određuju na osnovu rezultata u kvalifikacijama te se natjecanje provodi na način da su sve grupe finalne. U pojedinačnoj konkurenciji proglašavaju se tri prvoplasirana u svim dobnim skupinama. Pravo prijave u svim štafetnim disciplinama u pojedinoj dobnoj skupini imaju klubovi koji imaju prijavljena najmanje 2 natjecatelja u pojedinačnim disciplinama u toj dobnoj skupini. Na taj način klubovi stječu pravo prijavljivanja jedne štafete u svakoj štafetnoj disciplini. Štafetne utrke direktno se plivaju kao finale te mlađi natjecatelji imaju pravo nastupa u štafetama starijih skupina.

Pojedinac može nastupiti u četiri štafetne utrke te može prijaviti sljedeći broj individualnih disciplina: seniori i juniori četiri, a mlađi juniori pet disciplina. Utvrđuje se rang lista uspješnosti klubova u muškoj i ženskoj konkurenciji prema 16 (20) prvoplasiranih natjecatelja u pojedinačnim disciplinama te 8 (10) prvoplasiranih u štafetnim disciplinama. Bodovanje se vrši malim bodovima sukladno Općim propozicijama. Pojedinačne i štafetne discipline se boduju po apsolutnom poretku.

Slika 4. Program natjecanja prvenstva Hrvatske u 25 m bazenima

1.DAN	3.dan
4x50m slobodno (J)	4x50m slobodno (MJ,S)
400m slobodno	400m slobodno (B,A)
50m prsno	50m prsno (B,A)
50m leđno	50m leđno (B,A)
100m mješovito	100m mješovito (B,A)
200m leptir	200m leptir (B,A)
50m slobodno	50m slobodno (B,A)
4x200m slobodno (J)	4x200m slobodno (MJ,S)
2. DAN	
4x50m mješovito (J)	4x50m mješovito (MJ,S)
400m mješovito	400m mješovito (B,A)
100m leptir	100m leptir (B,A)
200m slobodno	200m slobodno (B,A)
200m prsno	200m prsno (B,A)
100m leđno	100m leđno (B,A)
4x100m slobodno (J)	4x100m slobodno (MJ,S)
3. DAN	
100m slobodno	100m slobodno (B,A)
200m leđno	200m leđno (B,A)
100m prsno	100m prsno (B,A)
50m leptir	50m leptir (B,A)
200m mješovito	200m mješovito
4x100m mješovito (J)	800m slobodno Ž
800m slobodno Ž sporije grupe	1500m slobodno M
1500m slobodno M sporije grupe	4x100m mješovito (MJ,S)

Izvor: <http://www.crowswimspace.org/Sadrzaj/Dokumenti/3-2016-25m.pdf>

4.5. Prvenstvo Hrvatske za dobne skupine

Prvenstvo Hrvatske za dobne skupine je pojedinačno prvenstvo i pravo nastupa imaju svi uredno registrirani natjecatelji i natjecateljke HPS-a koji su od 1. listopada tekuće sezone, zaključno s nedjeljom prije Prvenstva, isplivali limite (limite utvrđuje IO HPS-a za tekuću sezonu). Prvenstvo Hrvatske za dobne skupine održava se u 50 metarskom bazenu sa 8 ili 10 staza. Natjecatelj koji je isplivao A limit ima pravo nastupa u disciplinama u kojima je isplivao B limit. Pravo nastupa na ovim natjecanjima imaju i imaju članovi stranih plivačkih federacija, sukladno FINA-inim pravilima, uz uvjet da su od 1. listopada tekuće sezone, zaključno s nedjeljom prije Prvenstva, isplivali propisane limite i uplatu startnine koju propisuje IO HPS-a. Prvenstvo se

održava sukladno općim propozcijama HPS-a i propozcija za prvenstvo Hrvatske za dobne skupine.

Natjecanje ima jutarnje kvalifikacije i finalne utrke (A, B i C finala) u drugom dijelu dana, osim u disciplinama koje se plivaju kao direktno finale. Pravo nastupa u finalnim utrkama određuje se prema dobnim skupinama: mlađi seniori A finale, juniori A i B finalu, mlađi juniori A, B i C finale i prema poretku u kvalifikacijama: u finalu A sudjeluje 8 (10) natjecatelja s najboljim rezultatom iz kvalifikacija u finalu B idućih 8 (10) iz kvalifikacija te u finalu C narednih 8 (10) iz kvalifikacija. Poredak u svim dobnim kategorijama određuje se prema rezultatima ostvarenima u finalu te prednost imaju rezultati ostvareni u A, odnosno B, finalu.

Pravo prijave u svim štafetnim disciplinama u pojedinoj dobnoj skupini imaju klubovi koji imaju prijavljena najmanje 2 natjecatelja u pojedinačnim disciplinama u toj dobnoj skupini. Time klubovi stječu pravo prijavljivanja jedne štafete u svakoj štafetnoj disciplini. Jedan klub može prijaviti maksimalno jednu štafetu u svakoj štafetnoj disciplini. Štafetne utrke plivaju se kao direktno finale. Mlađi natjecatelji imaju pravo nastupa u štafetama starijih dobnih skupina. Pojedinaac na natjecanju može nastupiti u pet individualnih i četiri štafetne utrke

Rang lista uspješnosti klubova utvrđuje se u muškoj i ženskoj konkurenciji prema 24 (30) prvoplasiranih natjecatelja u pojedinačnim disciplinama te 8 (10) prvoplasiranih u štafetnim disciplinama. Bodovanje se vrši malim bodovima sukladno Općim propozcijama. Pojedinačne i štafetne discipline boduju se po apsolutnom poretku. Natjecatelji imaju pravo nastupa prema dobnim kategorijama u sljedećim disciplinama- vidi sliku 5.

Slika.5 Program natjecanja za prvenstvo Hrvatske za dobne skupine

	ml.seniori	juniori	ml.juniori
50m slobodno	✓	✓	✓
100m slobodno	✓	✓	✓
200m slobodno	✓	✓	✓
400m slobodno	✓	✓	✓
800m slobodno	✓	✓	✓
1500m slobodno	✓	✓	✓
50m leđno	✓	✓	
100m leđno	✓	✓	✓
200m leđno	✓	✓	✓
50m prsno	✓	✓	
100m prsno	✓	✓	✓
200m prsno	✓	✓	✓
50m leptir	✓	✓	
100m leptir	✓	✓	✓
200m leptir	✓	✓	✓
100m mješovito*	✓	✓	✓
200m mješovito	✓	✓	✓
400m mješovito	✓	✓	✓
4x100m slobodno#		✓	✓
4x200m slobodno		✓	✓
4x100m mješovito#		✓	✓

Izvor: <http://www.croswimspace.org/Sadrzaj/Dokumenti/4-2016DobneKategorije.pdf>

4.6. Prvenstvo Hrvatske za kadete

Prvenstvo Hrvatske za kadete održava se prema Općim propozicijama HPS. Natjecanje je pojedinačno i pravo nastupa imaju svi uredno registrirani natjecatelji i natjecateljice HPS-a koji su od 1. listopada tekuće sezone, zaključno s nedjeljom prije Prvenstva, isplivali limite (limite utvrđuje IO HPS-a za tekuću sezonu). Natjecatelj s isplivanim A limitom ima pravo nastupa u disciplinama u kojima je isplivao B limit. Pravo nastupa imaju i članovi stranih plivačkih federacija, sukladno FINA-inim pravilima, uz uvjet da su od 1. listopada tekuće sezone, zaključno s nedjeljom prije Prvenstva, isplivali propisane norme i uplatili startnine koju propisuje IO HPS-a. Prvenstvo Hrvatske za kadete održava se u 25 ili 50 metarskom bazenu s 8 ili 10 staza.

Natjecanje se održava u tri dijela (subota prijedne, subota poslijepodne i nedjelja ujutro) i sve su utrke finalne. U pojedinačnoj konkurenciji proglašavaju se tri prvoplasirana natjecatelja u svim dobnim skupinama.

Pravo prijave u svim štafetnim disciplinama u pojedinoj dobnoj skupini imaju klubovi prijavljena s najmanje 2 natjecatelja u pojedinačnim disciplinama. Klubovi stječu pravo prijave jedne štafete u svakoj štafetnoj disciplini. Jedan klub može prijaviti maksimalno jednu štafetu u svakoj štafetnoj disciplini. Pojedinaac na natjecanju može nastupiti u pet individualnih i tri štafetne utrke. Upješnost klubova utvrđuje se rang listama u muškoj i ženskoj konkurenciji prema 24 (30) prvoplasiranih natjecatelja u pojedinačnim disciplinama te 8 (10) prvoplasiranih u štafetnim disciplinama. Boduje se malim bodovima sukladno Općim propozicijama. Pojedinačne i štafetne discipline boduju se po apsolutnom poretku.

Tablica 1. Program natjecanja prvenstva Hrvatske za kadete

I. dio	II. dio	III.dio
400 m slobodno	100 m slobodno	200 m slobodno
100 m prsno	200 m leptir	100 m leđno
200 m leđno	200 m prsno	100 m leptir
200 m mješovito	800 m slobodno	400 m mješovito
4 x 100 m slobodno	4 x 100 mješovito mix	4 x 100 mješovito

Izvor: <http://www.crowmspace.org/Sadrzaj/Dokumenti/5-2016Kadetsko.pdf>

4.7. Ekipno prvenstvo

Ekipno prvenstvo Hrvatske održava se prema Općim propozicijama HPS. Prvenstvo se provodi posebno u muškoj i ženskoj konkurenciji. Pravo nastupa imaju svi članovi- klubovi HPS-a koji su uredno registrirani natjecatelji HPS-a, članovi klubova učesnika. Ekipno prvenstvo Hrvatske organizira se kao A, B i C prvenstvo.

Natjecatelji A, B i C prvenstva određuju se prema rezultatima kluba na prošlogodišnjem Ekipnom prvenstvu Hrvatske i to: na A prvenstvu nastupa prvih 7 klubova iz A te pobjednik B prvenstva, na B prvenstvu nastupaju posljednji klub iz A,

klubovi koji su na B prvenstvu ostvarili poredak od 2-7 mjesta te pobjednik C prvenstva, na C prvenstvu sudjeluju svi klubovi koji nisu ostvarili pravo sudjelovanja na A ili B prvenstvu. U slučaju da klub koji se kvalificirao za određeni rang natjecanja odustane od nastupa u tom rang, njegovo mjesto ponudit će se klubovima koji su predodređeni za ispadanje iz tog ranga natjecanja, odnosno svim klubovima prema poretku s prošlogodišnjeg Ekipnog prvenstva Hrvatske. Klub koji odustane od nastupa u svom rang natjecanja, naredne sezone ima pravo nastupa na C prvenstvu. Svi klubovi HPS-a moraju na zahtjev Ureda HPS-a potvrditi svoj nastup prije Ekipnog prvenstva Hrvatske. Ukoliko klub ne otkaže svoj nastup unutar propisanog roka ili se ne pojavi na prvenstvu kažnjava se novčanom kaznom u iznosu od 5.000 kuna. Svaki klub učesnik nastupa u pojedinoj disciplini programa s dva natjecatelja te jednom štafetom u štafetnoj disciplini. Pojedinaac može nastupiti u dvije individualne discipline po dijelu programa te u jednoj štafeti. Osvojeni bodovi se zbrajaju, a klub koja osvoji najviše bodova na A prvenstvu postaje Ekipni prvak Hrvatske. Klub koji osvoji najviše bodova na B prvenstvu osvaja 9. mjesto u Ekipnom poretku dok klub koji osvoji najviše bodova na C prvenstvu osvaja 17. mjesto u Ekipnom poretku. Tri prvoplasirana kluba na Ekipnom A prvenstvu u muškoj i ženskoj konkurenciji nagrađuju se peharima.

Tablica 2. Program natjecanja ekipnog A i B prvenstva

A i B prvenstva		
I. dio	II. dio	III. dio
50 m slobodno	100 m slobodno	200 m slobodno
400 m slobodno	200 m leđno	200 m prsno
100 m prsno	200 m leptir	100 m leptir
100 m leđno	800 m/ 1500 m slobodno	100 m mješovito
200 m mješovito	4 x 100 m mješovito	4 x 100 m slobodno
4 x 200 m slobodno		

Izvor: <http://www.crowwimspace.org/Sadrzaj/Dokumenti/6-2016Ekipno.pdf>

Tablica 3. Program natjecanja ekipnog C prvenstva

C prvenstva		
I. dio	II. dio	III. dio
50 m slobodno	100 m slobodno	200 m slobodno
400 m slobodno	200 m leđno	200 m prsno
100 m prsno	200 m leptir	100 m leptir
100 m leđno	4 x 100 m slobodno	200 m mješovito
4 x 100 m mješovito		

Izvor: <http://www.crowmspace.org/Sadrzaj/Dokumenti/6-2016Ekipno.pdf>

4.8. Prvenstvo Hrvatske za veterane

Prvenstvo Hrvatske za veterane održava se prema Općim propozicijama. Pravo nastupa na veteranskom prvenstvu imaju svi registrirani članovi klubova HPS-a stariji od 25 godina. Dob natjecatelja određuje se prema godini rođenja, a ne datumu.

Natjecatelji u individualnim disciplinama rangiraju se i natječu sljedećim dobnim kategorijama: 25 do 34, 35 do 44, 45 do 54, 55 do 64, 65 do 74 i 75 i stariji. Natjecatelji u štafetnim disciplinama rangiraju se i natječu u sljedećim dobnim skupinama (odnosno po zbroju godina četiriju plivača koji čine štafetu): 100 do 139, 140 do 179, 180 do 219, 220 do 259, 260 i stariji. Članovi štafete ne moraju biti iz istog kluba. Štafete se prijavljuju pola sata prije početka natjecanja. Prvenstvo Hrvatske za veterane održava se u dva dijela (subota prijepodne i nedjelja- tablica 4.).

Tablica 4. Program natjecanja veteranskog prvenstva Hrvatske

I. dio	II. dio
50 m slobodno	50 m leptir
50 m leđno	50 m prsno
400 m slobodno	4 x 50 m slobodno
4 x 50 m mješovito	

Izvor: <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/Sadrzaj/Dokumenti/Veteransko.pdf>

4.9. Regionalno prvenstvo Hrvatske

Regionalno prvenstvo Hrvatske održava se po pravilima Općih propozicija HPS-a i propozicija po regijama. Regionalna prvenstva Hrvatske su pojedinačna za kadete, mlađe kadete i početnike. Pravo nastupa imaju svi registrirani plivači i plivačice u skladu s pravilnikom HPS-a.

Slika 6. Podjela po regijama HPS-a



Izvor: <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/Sadrzaj/Dokumenti/Sustav2010.pdf>

Slika 7. Popis županija u regionalnoj podjeli HPS-a

REGIJA 1	REGIJA 2	REGIJA 3	REGIJA 4
Dubrovačko-neretvanska Splitsko-dalmatinska Šibensko-kninska Zadarska	Karlovačka Primorsko-goranska Istarska Ličko-senjska	Zagrebačka	Krapinsko-zagorska Varaždinska Sisačko-Moslavačka Bjelovarsko-bilogorska Međimurska Koprivničko-križevačka Virovitičko-podravska Požeško-slavonska Brdsko-posavska Osječko-baranjska Vukovarsko-srijemska

Izvor: <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/Sadrzaj/Dokumenti/Sustav2010.pdf>

Natjecanje se provodi prema dobnim skupinama. Sukladno Općim propozicijama natjecanja HPS-a dobne skupine su: početnici- dječaci godišta 2008. i mlađi, djevojčice godišta 2009. i mlađe. Mlađi kadeti: dječaci godišta 2006./2007., djevojčice godišta 2007./2008. Kadeti: muški godišta 2004./2005., ženske godišta 2005./2006. Prvenstva u kategoriji početnika, mlađih kadeta i kadeta zatvorena su prvenstva (samo za navedena godišta). Pojedinaac na Regionalnom prvenstvu za mlađe kadete i početnike može nastupiti u najviše 3 individualne discipline i štafeti tijekom jednog dijela programa dok na Regionalnom prvenstvu za kadete pojedinac može nastupiti u neograničenom broju disciplina. Konačni poredak određuje se shodno rezultatima koji su ostvareni tijekom natjecanja za svakog plivača i svaku ekipu. U svakoj kategoriji prva tri plasirana u svakoj disciplini bit će nagrađena medaljama ili diplomama što se odnosi i na štafete.

Tablica 5. Program natjecanja regionalnog prvenstva Hrvatske

I. dio	II. dio	III. dio
400 m slobodno M/Ž kadeti	100 m slobodno M/Ž kadeti	200 m slobodno M/Ž kadeti
400 m slobodno M/Ž mlađi kadeti	100 m slobodno M/Ž mlađi kadeti	50 m slobodno M/Ž mlađi kadeti
25 m slobodno M/Ž početnici	50 m slobodno M/Ž početnici	100 m leđno M/Ž kadeti
100 m prsno M/Ž kadeti	200 m leptir M/Ž kadeti	100 m leđno M/Ž mlađi kadeti
100 m prsno M/Ž mlađi kadeti	100 m leptir M/Ž mlađi kadeti	100 m leptir M/Ž kadeti
25 m prsno M/Ž početnici	25 m leđno M/Ž početnici	200 m mješovito M/Ž mlađi kadeti
200 m leđno M/Ž kadeti	200 prsno M/Ž kadeti	400 m mješovito M/Ž kadeti
50 m leđno	50 m prsno	4x50 m mješovito M/Ž mlađi kadeti

M/Ž mlađi kadeti	M/Ž mlađi kadeti	
50 m leđno M/Ž početnici	50 m prsno M/Ž početnici	4x100 m mješovito M/Ž kadeti
200 m mješovito M/Ž kadeti	800 m slobodno M/Ž kadeti	
50 m leptir M/Ž mlađi kadeti	100 m mješovito M/Ž mlađi kadeti	
25 m leptir M/Ž početnici	100 m mješovito M/Ž početnici	
4 x 100 m slobodno M/Ž kadeti	4 x 100 m mješovito MIX kadeti	
4 x 100 m slobodno M/Ž mlađi kadeti	4 x 100 m mješovito M/Ž mlađi kadeti	
4 x 25 m mješovito M/Ž početnici	4 x 50m slobodno M/Ž početnici	

Izvor: <http://www.pkkantrida.hr/wp-content/uploads/2018/01/PROPOZICIJE-REG.-PRV.pdf>

5. Daljinsko plivanje

Daljinsko plivanje je disciplina plivanja u bazenu, moru, rijeci ili jezeru. Natjecateljske dionice daljinskog plivanja su na pet, deset ili dvadesetpet kilometara. Natjecanja daljinskog plivanja najčešće sadržavaju i riječ *maraton*. Najčešće se odvijaju na otvorenom te ponekad i u pedeset metarskim bazenima gdje se pliva na tri ili pet kilometara. Hrvatski Savez u daljinskom plivanju glavna je organizacija za provedbu i određivanje pravila vezanih za natjecanje. Prema Hrvatskom savezu daljinskog plivanja utvrđuju se sljedeće razine natjecanja: klupska razina, gradska razina, županijska razina, regionalna razina, državna razina, međunarodna razina

5.1. Regionalna natjecanja

Natjecanja priređuju klubovi ili drugi organizatori natjecanja. Organizatori natjecanja mogu biti uvršteni u kalendar ostalih natjecanja pod uvjetom valjane prijave i uplate pristojbe. Hrvatski Savez daljinskog plivanja utvrđuje podjelu regija: regija jug, Ličko-senjska, Zadarska, Šibensko-kninska, Splitsko-dalmatinska i Dubrovačko-neretvanska županija. Dok je regija sjever podijeljena na Istarsku, Primorsko-goransku, Karlovačku, Zagrebačku, Sisačko-moslavačku, Krapinsko-zagorsku, Varaždinsku, Međimursku, Koprivničko-križevačku, Virovitičko-podravsku, Bjelovarsko-bilogorsku, Brodsko-posavsku, Požeško-slavonsku, Osječko-baranjsku, Vukovarsko-srijemsku županiju i Grad Zagreb.

5.2. Državna natjecanja

Natjecanja na državnoj razini organizira Hrvatski savez daljinskog plivanja koji dodjeljuje priređivačima natjecanja temeljem natječaja.

Otvorene vode – pojedinačna natjecanja:

- državna prvenstva na 3000 m (mlađi kadeti, kadeti, mlađi juniori, juniori, mlađi seniori, seniori, veterani, apsolutno)
- državna prvenstva na 5000 m (mlađi juniori, juniori, mlađi seniori, seniori, veterani, apsolutno)
- državno prvenstvo na 7500 m (juniori, apsolutno)

- državno prvenstvo na 10000 m (apsolutno)
- državno prvenstvo na 16000 m (apsolutno)
- državno prvenstvo na 25000 m (apsolutno)
- CRO CUP – Hrvatski kup daljinskog plivanja

Otvorene vode – ekipna natjecanja:

- CRO CUP – Hrvatski kup daljinskog plivanja (ekipni poredak, apsolutno)
- štafeta 4 x 1250 m (apsolutno)
- ekipna utrka na 5000 m (2 plivača + 1 plivačica, apsolutno)

Bazeni:

- državno prvenstvo na 3000 m (sve dobne kategorije)
- državno prvenstvo na 5000 m (mlađi kadeti, kadeti, mlađi juniori, juniori, mlađi seniori, seniori, apsolutno)

Nastup na Državnim prvenstvima omogućen je državljanima Republike Hrvatske registriranim pri Hrvatskom savezu daljinskog plivanja. Natjecatelji koji će nastupiti na državnom prvenstvu trebaju biti prijavljeni uredu Saveza najmanje pet dana prije održavanja prvenstva. Prijavu natjecatelja za nastup na Prvenstvu Hrvatske vrši službena osoba kluba. Podjela natjecanja prema dobnim kategorijama (tablica 8.).

Tablica 8. Dobne kategorije po HSDP-u

	Plivačice (ž)	Plivači (m)
Mlađi kadeti	do 11 godina	do 11 godina
Kadeti	12-13 godina	12-13 godina
Mlađi juniori	14-15 godina	14-15 godina
Juniori	16-17 godina	16-17 godina
Mlađi seniori	18-19 godina	18-19 godina
Seniori	otvoreno za sva godišta	otvoreno za sva godišta
Veterani*	preko 25 godina	preko 25 godina
* Unutar kategorije veterana na državnim prvenstvima utvrđuju se dobne kategorije za svakih 5 godina (30-34, 35-39,...)		

Izvor: <http://hsdp.hr/wp-content/uploads/2019/02/PRAVILNIK-ZA-NATJECANJA-HSDP-a-1.pdf>

5.3. Cro Cup

Cro Cup je serija natjecanja u daljinskom plivanju koja se u organizaciji Hrvatskog saveza daljinskog plivanja održavaju na području Hrvatske. Hrvatski savez daljinskog plivanja odgovoran je za organizaciju i rukovođenje Cro Cupa. Važnu ulogu imaju i Izvršni odbor Hrvatskog saveza daljinskog plivanja te direktor Cro Cupa. Natjecanja se provode prema Pravilniku o Cro Cup-u, Pravilniku za natjecanja u daljinskom plivanju, Općem sustavu natjecanja Hrvatskog saveza daljinskog plivanja, Pravilniku o registraciji te ostalim općim aktima Hrvatskog saveza daljinskog plivanja.

Pravo na rangiranje i bodovanje Cro-Cupa, pojedinačno i ekipno, imaju samo natjecatelji koji su uredno registrirani ili licencirani u Hrvatskom savezu daljinskog plivanja u skladu s Pravilnikom o registraciji. Državljeni zemalja članica EU registrirani za klub ili udrugu članicu Hrvatskog saveza daljinskog plivanja koji su uredno registrirani u HSDP imaju pravo rangiranja i bodovanja u Cro Cupu pojedinačno i ekipno. Strani državljanin registriran za klub ili udrugu članicu HSDP-a nema pravo rangiranja i bodovanja u Cro Cupu ni pojedinačno ni ekipno. Natjecanje se odvija prema dobnim skupinama (tablica 9.).

Tablica 9. Dobne kategorije u Cro Cup-u

Muškarci	Žene
M 15 (do 15 god)	Ž 15 (do 15 god)
M 19 (16-19 god)	Ž 19 (16-19 god)
M 29 (20-29 god)	Ž 29 (20-29 god)
M 39 (30-39 god)	Ž 39 (30-39 god)
M 49 (40-49 god)	Ž 49 (40-49 god)
M 59 (50-59 god)	Ž 59 (50-59 god)
M 60+ (preko 60 god)	Ž 60 (preko 60 god)

Izvor: <http://hsdp.hr/wp-content/uploads/2019/02/PRAVILNIK-O-CRO-CUP-u-1.pdf>

Konačan poredak natjecatelja je zbroj osvojenih bodova na tri ili više natjecanja Cro Cupa na kojima je sudjelovao u toj natjecateljskoj sezoni. Ukupni pobjednik u apsolutnoj kategoriji u pojedinačnoj muškoj i ženskoj konkurenciji dobiva prijelazni pokal Cro Cupa. Tri prvoplasirana natjecatelja u apsolutnoj kategoriji u pojedinačnoj muškoj i ženskoj konkurenciji dobivaju prema ostvarenom plasmanu pokale ili medalje u trajno vlasništvo. Pobjednik u starosnim kategorijama u pojedinačnoj muškoj i ženskoj konkurenciji dobiva pokal, a drugo i treće plasirani u obje konkurencije medalje u trajno vlasništvo. Tri prvoplasirana kluba/udruge za ekipno državno prvenstvo u muškoj i ženskoj konkurenciji dobivaju pokale u trajno vlasništvo.

5.4. Međunarodna natjecanja

Natjecanja na međunarodnoj razini organizira Hrvatski savez daljinskog plivanja i dodjeljuje ih priređivaču natjecanja odlukom Izbornog odbora Hrvatskog saveza daljinskog plivanja.

5.5. Kalendar natjecanja

Tablica 10. Kalendar natjecanja za sezonu 2019. prema HSDP-u

DATUM	MJESTO	NAZIV NATJECANJA
PRVENSTVO HRVATSKE 28.4.2019.	RIJEKA	SENIORSKO PRVENSTVO HRVATSKE na 5.000 m BAZEN (Bazeni Kantrida)
PRVENSTVO HRVATSKE i 1. CRO CUP 22.6.2019.	FAŽANA	SENIORSKO PRVENSTVO HRVATSKE na 3.000 m Plivački maraton FAŽANA
PRVENSTVO HRVATSKE i 2. CRO CUP 30.6.2019.	RIJEKA	13. SENIORSKO PRVENSTVO HRVATSKE NA 5.000 m 7. LEN Aquatics day (5.000 m / 1000 m)
PRVENSTVO HRVATSKE 7.7.2019.	o/ SILBA	2. VETERANSKO, KADETSKO i MLAĐE KADETSKO PRVENSTVO HRVATSKE na 3.000 m 5. PLIVAČKI MARATON „TORETA OPEN WATER-o/ SILBA 2018.“ (3.000 m)
3. CRO CUP 20.7.2019.	RASLINA	10. PLIVAČKI MARATON RASLINA 2018. (5.000 m)
PRVENSTVO HRVATSKE i 4. CRO CUP 27.7.2019.	OMIŠ	17. SENIORSKO PRVENSTVO HRVATSKE na 10.000 m i 26. OTVORENO PRVENSTVO DALMACIJE na 10.000 m OMIŠ MARATON 2018.

5. CRO CUP 3.8.2019.	MASLENICA	SENIORSKO PRVENSTVO HRVATSKE NA 7.500m PLIVAČKI MARATON MASLENICA- NOVIGRAD
PRVENSTVO HRVATSKE i 6. CRO CUP 10.8.2019.	LIM	3. VETERANSKO PRVENSTVO HRVATSKE na 5.000 m 15. PLIVAČKI MARATON LIMSKI KANAL (5.000 m)
7. CRO CUP 15.8.2019.	CRIKVENICA	109. PLIVAČKI MARATON ŠILO-CRIKVENICA (3.500 m)
8. CRO CUP 17.8.2019.	VIS	21. VIŠKI PLIVAČKI MARATON 2018 (2.200 m)
PRVENSTVO HRVATSKE i 9. CRO CUP 24.8.2019.	POREČ	PRVENSTVO HRVATSKE ZA MLAĐE DOBNE UZRASTE na 5.000 m (ml. Juniori, Juniori, ml. Seniori) 20. PLIVAČKI MARATON POREČKI DELFIN (5.000 m)
10. CRO CUP 1.9.2019.	NOVI VINODOLSKI	PLIVAČKI MARATON NOVI OPEN (3.000 m)
PRVENSTVO HRVATSKE 7.9.2019.	STARI GRAD	30. PRVENSTVO HRVATSKE na 16.000 m 45. MEĐUNARODNO PRVENSTVO HRVATSKE U DALJINSKOM PLIVANJU FAROS MARATON 2019. (16.000m)
11. CRO CUP 14.9.2019.	ROVINJ	21. PLIVAČKI MARATON SVETA EUFEMIJA 2018. (4.500 m)
PRVENSTVO HRVATSKE 29.9.2019.	RIJEKA	PRVENSTVO HRVATSKE NA 3.000 m svi uzrasti BAZEN Bazen Kantrida

Izvor: <https://drive.google.com/file/d/199mKjs6PSM0JU17pJJtrjtOBOQqAND7U/view>

6. Plivački objekti u sjeverozapadnoj Hrvatskoj

Na području sjeverozapadne Hrvatske nalaze se tri plivačka objekta koja zadovoljavaju uvjete za održavanje natjecanja tijekom cijele godine po pravilima Federation Internationale de Nation (FINA). Gradski bazeni u Varaždinu izgrađeni 2003. godine raspolažu s tri bazena, dva unutarnja i jedan vanjski. Unutarnji od 25 metara zadovoljava uvjete za plivanje, vaterpolo i sinkronizirano plivanje. U sklopu bazena djeluju dva plivačka kluba: PK *Barok* i PK *Varaždin*. Klubovi su orijentirani na rekreativne i natjecateljske grupe plivača. Plivački klub *Barok* na godišnjoj razini organizira školska, županijska, međužupanijska natjecanja te plivački miting prema FINA-inim pravilima pri HPS-u. U suradnji s gradom Varaždinom i Županijom na bazenima se održava škola plivanja za niže razrede osnovnih škola te se na taj način pokušava probuditi svijest o važnosti plivanja i plivanja kao sporta. Čakovečki gradski bazeni imaju bazen dužine 25 metara na kojem se svakodnevno odvijaju treninzi dvaju plivačkih klubova. Bazen zadovoljavaju rekreativne i natjecateljske grupe plivača. Svake godine organiziraju se natjecanja u skladu s FINA-inim pravilnikom. Plivački klub *Cerine* djeluje na istoimenim bazenima u Koprivnici i tamo djeluju plivački klubovi te rekreacijske grupe plivača. Klub je ujedino i organizator različitih natjecanja i mitinga tijekom godine. Plivački objekti u svojoj ponudi imaju dodatne sadržaje (saunu, masažu) koji natjecateljima ili rekreativcima pruža dodatnu relaksaciju. Mogućnosti za razvoj turizma postoje u gradovima koji imaju uvjete za održavanje plivačkih natjecanja, vaterpolo utakmica, sinkroniziranog plivanja. Hrvatske vaterpolo reprezentacije dolaze na pripreme u Varaždin, a time privlače sve veći broj reprezentacija iz okolnih zemalja.

7. Zaključak

Plivanje je suvremenom čovjeku potrebno kao hodanje i trčanje. Potreba za plivanjem proizlazi iz činjenice da je plivanje tjelesna aktivnost koja na sveobuhvatan način stimulira svestran i skladan čovjekov razvitak, a znanje plivanja je svakodnevna potreba suvremenog čovjeka. Plivanje, kada se jednom nauči, postaje trajna čovjekova svojina, zato treba naučiti plivati što prije jer plivanje ima višestruku vrijednost! Plivanje je jedna od najzdravijih tjelesnih aktivnosti koja pozitivno i kompleksno utječe na sve organe i njihove funkcije, a posebno na lokomotorni, respiratorni, kardiovaskularni, metabolički i živčani sustav. Pridonosi jačanju općeg zdravlja, povećanju otpornosti organizma, poboljšanju funkcionalnih i motoričkih čovjekovih sposobnosti.

Prvi pisani zapis o plivanju u Hrvatskoj objavljen je u časopisu "*Gimnastika*" 1893. godine. Prve plivačke priredbe bile su organizirane u sklopu turističke ponude grada Opatije 1895. godine na kojim su se natjecali plivači iz Austrije i Mađarske. Na riječkoj Kantridi održano je 1906. godine prvo plivačko natjecanje na kojima su nastupali natjecatelji iz susjednih država, a 1914. godine osnovana je prva plivačka sekcija u Hrvatskom športskom klubu *Victorija*.

Prva plivačka organizacija u Hrvatskoj osnovana je u Zagrebu 1910. godine, a iste godine na Savi u Zagrebu održano je natjecanje u plivanju na 400 m, 11 km i u skokovima u vodu. Sljedeće godine članovi Plivačkog kluba priključili su se HAŠK-u i osnovali plivačku sekciju. Njezin član je Bogdan Žagar, prvi hrvatski plivač koji je plivao slobodnim načinom. Plivač Đorđe Medaković, član HAŠKA 1911. godine nastupa na međunarodnom natjecanju u Karlovyim Varyma te osvaja treće mjesto na 200 metara slobodnim načinom, što je ujedno prvi međunarodni nastup i uspjeh hrvatskih plivača. Najveći uspjeh ostvaren je na OI 1968. godine u Mexico City-u gdje Đurđica Bjedov osvaja zlatnu i srebrnu medalju na 100 i 200 metara prsnom tehnikom.

Sustav natjecanja jedan je od najbitnijih parametara prilikom razvoja plivanja i plivača. U Hrvatskoj je sustav natjecanja podijeljen po spolu, godinama života (starosti), do natjecanja na kojima mogu sudjelovati svi koji su ispunili uvjete za to natjecanje npr. Otvoreno prvenstvo Hrvatske. Važnost kvalitetnog sustava natjecanja je u tome da se

razvoj plivača odvija sustavno sukladno njegovim godinama te da se na taj način profiliraju plivači koji su spremni za postizanje vrhunskih rezultata.

Hrvatski plivački savez krovna je organizacija za plivanje u Hrvatskoj. Dugoročan plan HPS-a je stvaranje čim uspješnijih plivača te je zbog toga mijenjan sustav dobnih kategorija 2010. godine. Ključni ciljevi donešeni u sklopu promjene sustava natjecanja 2010. su uskladiti kalendar natjecanja, dugoročan razvoj natjecatelja te omogućavanje natjecanja za sve plivače svih dobnih skupina. Izmjenama sustava natjecanja povećao se broj natjecatelja u plivanju i to za 24 %, koliko ih manje odustaje od plivanja. Uvođenjem novih dobnih kategorija svim plivačima mlađih dobnih skupina dana je prilika za ostvarivanje boljih rezultata među vršnjacima.

Hrvatski plivački savez u cilju povećanja broja plivača pridonosi hrvatskom plivanju veći broj aktivnih sportaša u juniorskim i seniorskim kategorijama i time profilira plivače koji osvajaju europska i svjetska odličja.

Hrvatski Savez daljinskog plivanja je organizacija odgovorna za provedbu natjecanja u otvorenim vodama ili bazenima. U Hrvatskoj postoji više razina natjecanja, ali glavna natjecanja koja obilježavaju kalendarsku godinu su Prvenstvo Hrvatske te Cro Cup koji je svojim formatom veoma sličan Dijamantnoj ligi iz atletike te time je sama sezona napetija i zanimljivija natjecateljima kao i gledateljima.

Na području sjeverozapadne Hrvatske izgrađena su tri plivačka objekta koja zadovoljavaju uvjete za održavanje natjecanja po pravilima krovne organizacije za vodene sportove odnosno FINA-e. Najznačajniji su varaždinski bazeni koji su više puta bili domaćini plivačkih natjecanja, mjesto za pripremu hrvatske vaterpolo reprezentacije te na osnovu toga privukli i vaterpoliste i plivače iz cijelog svijeta. Izgrađeni bazeni su dobra osnova za razvoj kontinentalnog turizma, a pogotovo kada je riječ o sportskom turizmu, a natjecanja u plivanju, vaterpolu ili nekoj drugoj vodenoj aktivnosti mogu samo doprinjeti razvoju turizma.

8. Literatura

1. Findak, V. (1986.) Kriterij za ocjenjivanje znanja plivanja i plivačke sposobnosti. Zagreb: "Partizan" Hrvatske
2. Šiljeg, K. (2018.). Plivanje. Zagreb: Hrvatski plivački savez
3. Volčanšek, B. (1985.). Plivačke tehnike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
4. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje: plivačke tehnike i antropološka analiza plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
5. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
6. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje - Olimpijske igre
(<http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=45045>) (21.05.2019)
7. Hrvatska Enciklopedija, mrežno izdanje - Plivanje.
(<http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48762>) (20.03.2019.)
8. Hrvatski plivački savez-Opće propozicije natjecanja Hrvatskog plivačkog natjecanja(http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/Sadrzaj/Dokumenti/Opce_propozicije_HPS-a_2010.pdf) (23.03.2019)
9. Hrvatski plivački savez-Propozicije ekipnog prvenstva Hrvatske
(<http://www.crowmspace.org/Sadrzaj/Dokumenti/6-2016Ekipno.pdf>)
(09.04.2019.)
10. Hrvatski plivački savez- Propozicije otvorenog prvenstva Hrvatske
(http://www.crowmspace.org/Sadrzaj/Dokumenti/2-2016Otvoreno_3.pdf)
(30.03.2019.)
11. Hrvatski plivački savez-Propozicije prvenstva Hrvatske za dobne skupine
(<http://www.crowmspace.org/Sadrzaj/Dokumenti/4-2016DobneKategorije.pdf>)
(30.03.2019.)
12. Hrvatski plivački savez- Propozicije prvenstva Hrvatske za kadete
(<http://www.crowmspace.org/Sadrzaj/Dokumenti/5-2016Kadetsko.pdf>)
(30.03.2019)
13. Hrvatski plivački savez-Propozicije prvenstva Hrvatske za veterane

-
- (<http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/Sadrzaj/Dokumenti/Veteransko.pdf>)
(09.04.2019.)
14. Hrvatski plivački savez-Sustav natjecanja HPS-a 2010 (<http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/Sadrzaj/Dokumenti/Sustav2010.pdf>) (21.03.2019)
15. Hrvatski savez daljinskog plivanja-Pravilnik o Cro-Cupu Hrvatskom kupu daljinskog plivanja (<http://hsdp.hr/wp-content/uploads/2019/02/PRAVILNIK-O-CRO-CUP-u-1.pdf>) (21.05.2019)
16. Hrvatski savez daljinskog plivanja-Pravilnik za natjecanja u daljinskom plivanju (<http://hsdp.hr/wp-content/uploads/2019/02/PRAVILNIK-ZA-NATJECANJA-HSDP-a-1.pdf>) (20.05.2019.)
17. Open Water Swimming-What is defined distance of marathon?
(<http://openwaterswimming.com/2011/09/what-is-defined-distance-of-marathon/>)
(20.05.2019)
18. Plivački klub Dubrava-DujeDraganja-priznanja,nagrade,rezultati
(<http://www.pkdubrava.hr/?chapter=duje>) (20.08.2019)
19. Plivački klub Kantrida- Propozicije zimskih regionalnih prvenstva u plivanju za 2018. godinu.
(<http://www.pkkantrida.hr/wp-content/uploads/2018/01/PROPOZICIJE-REG.-PRV.pdf>) (10.04.2019.)
20. Plivanje-Povijest plivanja (<https://sites.google.com/site/plivanje2/home/povijest-plivanja>) (23.05.2019.)
21. Strabić, D. Koturaljke u turizmu.
(<https://repozitorij.mev.hr/islandora/object/mev%3A552/datastream/PDF/view>)
(20.03.2019.)
22. Wikiwand-Plivanje (<https://www.wikiwand.com/sh/Plivanje>) (20.05.2019.)

Popis slika

Slika 1. Dugoročan plan razvoja plivača HPS-a

Slika 2. Prikaz dobnih kategorija HPS-a

Slika 3. Program natjecanja otvorenog prvenstva Hrvatske

Slika 4. Program natjecanja prvenstva Hrvatske u 25 m bazenima

Slika 5. Program natjecanja za prvenstvo Hrvatske za dobne skupine

Slika 6. Podjela po regijama HPS-a

Slika 7. Popis županija u regionalnoj podjeli HPS-a

Popis tablica

Tablica 1. Program natjecanja prvenstva Hrvatske za kadete

Tablica 2. Program natjecanja ekipnog A i B prvenstva

Tablica 3. Program natjecanja ekipnog C prvenstva

Tablica 4. Program natjecanja veteranskog prvenstva Hrvatske

Tablica 5. Program natjecanja regionalnog prvenstva Hrvatske

Tablica 8. Dobne kategorije po HSDP-u

Tablica 9. Dobne kategorije u CroCup-u

Tablica 10. Kalendar natjecanja za sezonu 2019 prema HSDP-u

Popis grafikona

Grafikon 1. Broj licenciranih natjecatelja u sezoni

Grafikon 2. Broj licenciranih natjecateljica u sezoni